

## **Правила поведінки в умовах підвищення температури повітря, попередження випадків перегрівання на сонці**

Тепловий удар - сильний перегрів організму, який може виникнути на пляжі в сонячну погоду, лазні чи сауні, в дорожній пробці. Сонячний удар - різновид теплового удару, виникає при тривалому перебуванні під впливом прямих сонячних променів.

Ознаки:

- почервоніння обличчя та шкіри тіла;
- головна біль, нудота, слабкість, запаморочення;
- підвищення температури тіла.

Перша допомога:

- перемістити потерпілого в тінь або далі від джерела тепла;
- обливати тіло прохолодною водою;
- прикладати прохолодні компреси на чоло на потилицю;
- надавати для пиття прохолодну воду;
- при втраті свідомості використати нашатирний спирт.

Рекомендації:

- обмежити перебування під прямими сонячними променями з 11 до 16 год.;
- слід захищатися від сонця головним убором та парасолькою;
- одягати одяг світлих тонів, легко провітрюваний, із натуральної тканини;
- пити більше рідини (1.5-2 л. на день).

Якщо потерпілий в непритомному стані:

- негайно викликати екстрену медичну допомогу;
- для виведення потерпілого із стану непритомності дати йому понюхати нашатирний спирт;
- покласти потерпілого на спину, якщо є позиви на блювання, потерпілий має лежати на боці, аби не затікали блювотні маси в дихальні шляхи;
- у разі зупинки дихання і кровообігу треба негайно розпочинати реанімаційні заходи
- непрямий масаж серця, штучну вентиляцію легень і не припиняти їх доти, доки не прийдуть медпрацівники.

Категорично забороняється в спеку вживати алкоголь, тому що створюється величезне навантаження на серце та мозок людини.

Слід пам'ятати, що надто багато випитої води може викликати гіпертонічний криз, який супроводжується обов'язковим підйомом тиску, що загрожує інсультом та інфарктом.